

凡事徹底(縁)

八代第一中学校

生徒指導通心

第7号 2023.5.26(金)

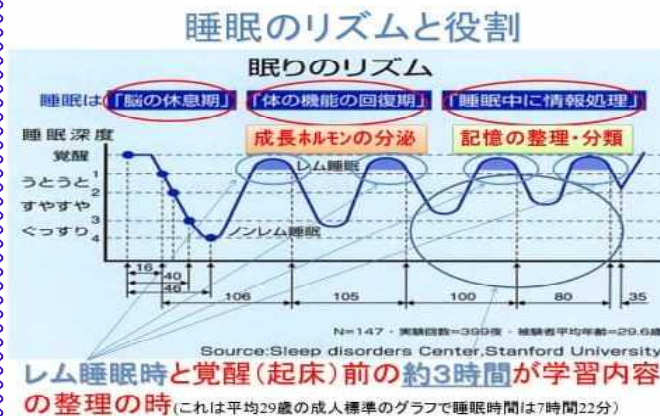
校訓：一中生徒としての最善最高の自覚と実践 綱領：至誠貫徹・真理探究・耐久持続
学校教育目標：『みんなが安心して笑顔で過ごせる学校』
スローガン：『夢実現・自己実現』～笑顔と挑戦 一中プライド～

「生活リズム」・「学習計画」作成～タイムマネジメントを実行しましょう～

テスト範囲	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
国語																	
数学																	
理科																	
社会																	
英語																	
音楽																	
体育																	
家庭科																	
保健																	
芸術																	
外国語																	
総合																	
その他																	

第一中学校では、家庭学習を充実させるために、時間の使い方をどのようにすれば良いのか、クラスの仲間との話し合いを行いながら具体的に考えるという学習を行っています。今週の学活では、その一環として、『生活リズム』の確立と定期テスト前の『学習計画作成』をねらいとして、タイムマネジメント表を作成しました。みなさんが、一人の自立した人間として社会に出ていく上でも大切な学習になります。学級活動の時間に行った具体的な流れとしては、①定期考査の出題範囲表を元に、各教科どのような学習を具体的にを行うのか話し合う(「やることリスト」の作成)、②クラスの中で仲間がどのような学習をしているのか話し合う、③具体的にテストまでの2週間の学習スケジュールを考えるという流れで行いました。更に、定期考査終了後は振り返りを行い、その後の学習にもつなげていきます。タイムマネジメント表を作成する様子を見ていると、定期考査に向けてやる気いっぱいな様子がみられました。みなさん、定期考査当日に向けた準備が整いました。後は実行あるのみです。精一杯の頑張りを応援します。

学習効果を最大限に！！～睡眠リズムとその役割について理解しよう～



眠りは、最初のレム睡眠で「脳の休息期」、2回目のレム睡眠で「体の機能の回復期」、最後に「情報処理」という3つの役割をもっています。特に、最後の3時間は学習内容の整理(定着)を行いますので、その時間がとても重要となります。このような理由から、学力の向上には、十分な睡眠時間の確保が必要となります。最低でも6時間半から7時間は睡眠時間を確保しないと、記憶の整理(定着)に必要な時間が十分に確保されません。生活(睡眠)リズムは、3日間意識して実践してみると、その効果が十分に実感できます。

【アメリカスタンフォード大学の研究資料より】

「夢実現・自己実現」コーナー「行動目標」を定めよう！イチロー選手の言葉より

苦しいけれど ドキドキ・ワクワクしながら挑戦することが 勝負の世界の醍醐味だ

苦しいときこそ、自分が目指しているところを意識するようにしましょう。目標達成に向けた「行動目標」がしっかりと定まっていれば、苦しいことも通過点の一つにすぎません。そこが終わりのない最終点ではなく通過点だと考えれば、必ず先へと進むことができるのではないのでしょうか。